

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نازل نہیں کی مگر اس کی شفا بھی اتاری۔ (صحیح بخاری)

طیبوں کے طیب صلی اللہ علیہ وسلم

مؤلف: نعمان محمود قادری غفرلہ

بزم فیضان صدیق اکبر رضی اللہ عنہ

طب نبوی ﷺ اور طب کے متعلق احتیاطیں

تعارف:

اسلام انسان کی زندگی کیلئے ایک مکمل ضابطہ حیات مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح علم طب میں بھی اللہ اور رسول اللہ ﷺ ہماری رہنمائی فرماتے ہیں۔ وہ علم طب جو ہم قرآن شریف اور احادیث سے حاصل کرتے ہیں ایسے علم کو طب نبوی ﷺ کہتے ہیں۔ آج کل ہماری زندگی میں ہر طرف ایلوپیتھک، ہومیو پیتھک اور دیگر قسم کی میڈیسن کا دور دورہ ہے۔ لیکن ہم نے رسول اللہ ﷺ کے عطا کئے ہوئے علم طب سے خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھایا۔ آپ کا عطا کیا ہوا ہر علاج آسان اور سستا ہے اس سے امیر ہی نہیں غریب بھی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اللہ تعالیٰ کا نام پاک میں فرماتے ہیں:

اور ہم قرآن میں اتار دیتے ہیں وہ چیز جو ایمان والوں کیلئے شفا و رحمت ہے اور اس سے ظالموں کو نقصان ہی بڑھتا ہے۔ (سورہ بنی اسرائیل آیت ۸۲)

مفتی احمد یار خان نعیمی اس آیت کی توضیح یوں کرتے ہیں: سورتمیں اور آیتیں کہ اس سے امراض ظاہرہ اور باطنیہ، ضلالت و جہالت وغیرہ دور ہوتی ہیں اور ظاہری و باطنی صحت حاصل ہوتی ہے۔۔۔ اور اس کا ایک ایک حرف برکات کا گنجینہ ہے جس سے جسمانی امراض اور آسیب دور ہو جاتے ہیں۔

قرآن مجید میں شفا بھی ہے کیونکہ یہ انسانی حیات کیلئے بے حد اہم ہے۔ چونکہ انسان روزمرہ زندگی میں مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے تو لازمی تھا کہ قرآن اور حدیث میں اس روزمرہ پیش آنے والی صورت کا حل بھی پیش کیا جائے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ قرآن اور حدیث میں جگہ جگہ شفا اور اس سے متعلق چیزوں کا ذکر بڑی صراحت سے کیا گیا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: تم فرماؤ وہ ایمان والوں کیلئے ہدایت اور شفاء ہے۔ (سورہ فصلت آیت ۴۴)

مفتی احمد یار خان اس آیت کے تحت لکھتے ہیں: وہ سے مراد قرآن ہے کہ حق کی راہ بتاتا ہے گمراہی سے بچاتا ہے جہل و شک و غیرہ قلبی امراض سے شفاء دیتا ہے اور جسمانی امراض کیلئے اسکا پڑا ہوا دوا دافع مرض کیلئے منوثر ہے۔

حنو ﷺ نے قرآن اور حدیث کے مطابق جو علم طب کے اصول بیان کیے وہ قابل غور ہیں۔ علم طب نبوی کا سب سے اہم اصول قرآن شریف کی اس آیت میں موجود ہے۔

اور جب تم بیمار ہو تو ہو پس وہ تمہیں شفاء بخشتا ہے۔ (سورہ اشعراء آیت)

اس آیت کی وضاحت کیلئے یوں تو کئی احادیث پیش کی جاسکتی ہیں مضمون کی طوالت کے خیال سے صرف ایک حدیث نقل کر رہے ہیں۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہر بیماری کی دوا ہے، جب دوائی کے اثرات بیماری کی مابیت سے مطابقت رکھتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے شفاء ہو جاتی ہے۔

(صحیح مسلم ج ۳، ص ۱۷۱، حدیث ۵۷۵۷ فرید کبک اسٹال اردو بازار لاہور)

قرآن شریف اور احادیث مبارکہ سے ہر بیماری کی دوا مل سکتی ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری نہیں بھیجی لیکن ساتھ اسکی شفاء بھی بھیجی جیسا کہ اس حدیث میں موجود ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کیا کہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی مازل نہیں کی مگر اسکی شفاء بھی اتاری۔ (یعنی دنیا میں اسکی شفاء موجود ہے)

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۲۷۴، حدیث ۲۳۸۲ فرید کبک اسٹال اردو بازار لاہور)

طب نبوی ﷺ میں انسانی معدہ کی اصلاح کیلئے بہت زیادہ ہدایات دی گئی ہیں کیونکہ غذا معدے سے ہو کر جسم کے ہر حصہ کو جاتی ہے اگر معدہ ہی بیمار ہوگا تو وہ آگے صحت مند غذا تو نہیں بھیج پائے گا۔ رسول اللہ ﷺ نے چودہ سو سال پہلے یہ اصول وضع کیا تھا جس کی مثال ہمیں مندرجہ ذیل حدیث میں ملتی ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ معدے کی مثال ایک حوض کی طرح ہے جس میں سے مایاں پاروں طرف جاتی ہوں۔ اگر معدہ تندرست ہے تو رگیں تندرستی لے کر جاتی ہیں اور اگر معدہ خراب ہو تو رگیں بیماری لے کر جاتی ہیں۔

(معجم الاوسط ج ۴، ص ۳۲۹، حدیث ۴۳۴۳ دارالحرین قاہرہ)

دواؤں میں احتیاط کے بارے میں سرکارِ ابد قرآن ﷺ نے بڑی اہم اصول دیا ہے کہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ محبوب خدا ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ وہ مضر اثرات والی

ادویات سے منع فرماتے تھے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۴۷، حدیث ۳۵۰۰ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

آپ ﷺ کے اس اہم اصول کی طرف نظر کرتے ہوئے اگر آج کی میڈیکل سائنس کو دیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ جدید سائنس اب اس اصول کی طرف متوجہ ہو رہی ہے۔ مثال کے طور پر ابھی تک ایلو پیٹھک ادویات میں ایسی دوائیں شامل ہیں جن کے مسز اثرات (side effect) بہت زیادہ ہیں۔ ڈاکٹر صاحبان مریض کو دوا دیتے ہیں تو ان کو یہ خیال رکھنا پڑتا ہے کہ اس کے مسز اثرات سے کیسے بچا جائے گا اس لئے وہ ایسی دواؤں کے ساتھ اور ادویات بھی شامل کر دیتے ہیں جو انسانی صحت کیلئے ایک اور خطرہ ہے۔ اب ڈاکٹر صاحبان نے ہر بلڈ پریشر کی طرف لوہنا شروع کر دیا ہے جن میں انڈیا والے اپنے قدیم علم یعنی آیورویدک جڑی بوٹیوں کی طرف لوٹ گئے اور چین والے تو عرصہ دراز سے اپنے پرانے نسخوں کو استعمال کر رہے ہیں اور اب وہ انھیں پوری دنیا میں متعارف بھی کروا رہے ہیں۔ مسلمانوں کو بھی چاہیے کہ وہ طب نبوی ﷺ کی طرف لوٹ آئیں کیونکہ یہ علم وحی الہی کا نتیجہ ہے جو کبھی غلط نہیں ہو سکتا۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اللہ اور اس کے رسول اللہ ﷺ کے طریقے کی طرف رجوع کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

نعمان محمود

علاج نبوی ﷺ بالغذا

شہد:

شہد کے بارے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اس کو شفا فرمایا۔ ارشاد ہوتا ہے:

اسکے (شہد کی کبھی) پیٹ سے ایک پینے کی چیز رنگ برنگ نکلتی ہے جس میں لوگوں کی تندرستی ہے۔ (سورہ النحل آیت ۶۹)

مفتی احمد یار خان فرماتے ہیں کہ (پینے کی چیز) یعنی شہد سفید اور زرد اور سرخ اور سفید ترین دواؤں میں سے ہے اور بکثرت معالجین (کبھی ادویات) میں شامل کیا جاتا ہے۔

دست کے مرض میں حضور ﷺ نے شہد کو فائدہ مند قرار دیا لیکن اس کے بار بار استعمال کا حکم دیا تا کہ بیماری جڑ سے ختم ہو جائے۔

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص رسول اللہ ﷺ کے پاس آیا پھر کہا: میرے بھائی کو دست ہو گئے ہیں۔ پس فرمایا اس کو شہد پیو۔ پھر وہ اپنے بھائی کے پاس گیا پھر واپس آیا، پھر کہا میں نے اسے شہد پلایا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا، یہ بات دوسرے پیش آئی، پس (راوی نے) کہا جب تیسری یا چوتھی بار پیو بت آئی تو آپ نے فرمایا کہ اللہ نے سچ فرمایا، تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔ اس نے پھر شہد پلایا تو مریض تندرست ہو گیا۔

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۶۷۵، حدیث ۶۴۴۴ فرید کتب اسٹال اردو بازار لاہور)

ایک روایت ہمیں بڑی بیماریوں سے بچنے کا اور نسخہ کچھ یوں فراہم کرتی ہے اسلئے ہمیں چاہئے کہ ہم ڈاکٹروں کے کہنے پر عمل کرنے بجائے طبیبوں کے طبیب ﷺ کی بات مان لیں

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کی: جو صبح میں تین دن تک صبح کے وقت شہد چائے تو اسے کوئی بڑی تکلیف نہ پہنچے گی۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۴۴، حدیث ۱۲۳۹ فرید کتب اسٹال اردو بازار لاہور)

گردے کی بیماری کے بارے میں رسول اللہ ﷺ نے شہد ہی کو شفا کا مرکز قرار دیا ہے اور اس روایت میں یہ نسخہ اس طرح بیان ہوا کہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے نبی کریم ﷺ سے روایت کیا کہ خاصرہ (pelvis) گردے کا اہم حصہ ہے جب اس میں سوزش ہو جائے تو گردے والے کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اسکا علاج ابلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔

(معجم الاوسط ج ۴، ص ۶۸۷، حدیث ۴۴۲۱ دارالحرین قاہرہ)

شہد کا کیمیائی نام (Mel) ہے، جسم انسانی میں جتنے بھی کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں یا اس کی ضرورت ہوتی ہے وہ سب شہد میں موجود ہیں۔ شہد میں انسانی ضروریات کے حساب سے تمام مائین موجود ہیں۔ شہد میں موجود مشہور عناصر مخاس، فزکنوس، فارک، ایڈ، فزازی، تیل، ہوم اور پولن ہوتے ہیں۔ شہد کے خالص ہونے کا پتہ چانے کیلئے شہد کے قطروں کو پانی میں پکائیں اگر وہ قطرے ثابت اور سالم پندے تک چلے جائیں تو شہد مسلمی ہے کیونکہ شہد آسانی سے پانی میں حل نہیں ہوتا۔ شہد کے بارے میں جدید تحقیق کے مطابق یہ پیٹ کے امراض، امراض جگر ویرقان، گردے کے امراض، امراض نفیس (دمہ وغیرہ) اور جسمانی کمزوری کیلئے بے حد مفید ہے۔ استاد محمد فزالدہ قمری نے ایک تالیف بنام **العسل فیہ شفاء للناس** میں شہد سے متعلق مفید تجربے پیش کئے ہیں۔ یہی استاد اپنے مقالے **الاستشفاء**

بالعسل فی امراض جہاز الهضم میں اسے پیٹ کے امراض کیلئے اکسیر کا درجہ دیتے ہیں۔ طب نبوی پر مشہور مرتب علی علاء الدین الکحل شہد کو دست کے علاوہ نو ذیوائزنگ میں بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ مصری دکتور حزا مرید ان اپنی کتاب **الادویہ** میں اسے بہترین غذا ایک ملین دوائی اور طبیعت میں لطافت پیدا کرنے والا سمجھتے ہیں۔

زیتون:

زیتون کی فضیلت یہ ہے کہ اللہ جل جلالہ نے اس کی قسم کھائی اور اس کے درخت کو مبارک فرمایا۔ فرقان مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

وہ زیتون کے مبارک درخت (کے تیل) سے جالیا جاتا جو پورب کی جانب ہے اور نہ مغرب کی جانب، بلکہ عین بیچوں بیچ ہے) اس کا تیل (اتنا صاف ہوتا ہے) کہ خود بخود جلنے کو ہوتا ہے خواہ اسے آگ نہ چھوئے۔ (سورہ النور آیت ۲۵)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت ہے: برفن زیتون کھاؤ اور اس کو لگاؤ، اسلئے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۱۲، حدیث ۱۱۰۸، فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اس ہی وجہ سے یہ ثابت ہے کہ صحت مند رہنے کیلئے اور بیماری سے شفاء کے لئے مختلف امراض میں زیتون کے تیل یا تیل کو استعمال کیا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کیا: زیتون کا تیل کھاؤ، اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے۔

(طب النبوی ابو نعیم ص ۲۳۵، حدیث ۶۸۴، دار ابن الحرم)

سر کا ﷺ نے زیتون کا تیل پینے اور اسے لگانے کی ہدایت کی ہے اور فرمایا ہے کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے جن میں سے اس حدیث میں کوڑھ سے شفاء کا ذکر ہے۔

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ نے ذات الجنب کیلئے اس نسخہ کی بہت تعریف فرمائی ہے، ورس، عود ہندی اور زیتون کا تیل (انہیں پیس کر اور ملا کر) سینے پر لپ کریں۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۳۹، حدیث ۲۵۹، فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

ذات الجنب اور کوڑھ کی نوعیت علم الامراض میں ایک ہی ہے اس لئے دونوں بیماریوں کا ذکر حدیث میں آیا ہے ذات الجنب کی حدیث میں جو نسخہ عنایت ہوا ہے وہ کوڑھ میں بھی مفید ہو سکتا ہے۔

حضرت علقمہ بن عامر رضی اللہ عنہ نبی اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے۔ اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو۔ کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔

(طب النبوی دجھی ص ۲۸، دار احیاء العلوم)

ابو نعیم رحمۃ اللہ علیہ کی روایت کے مطابق ستر بیماریوں سے شفاء کا ذکر ہے اور وہاں نام سے صرف کوڑھ کا ذکر ہے، یہاں اس حدیث میں اس ہی نسخے کے تحت دوسری بیماری یعنی بواسیر سے شفاء کا بھی ذکر ہے۔

زیتون کا کیمیائی نام (Olea Europea) ہے۔ اسے امریکہ کے سرکاری فارماکوپیہ میں سرکاری حیثیت حاصل ہے۔ انگلینڈ کے (B.P.C)

(Pharmacopea Codex) کے مطابق یہ بیماریوں کے علاج کیلئے مسلمہ دوا ہے۔ ان دونوں کے معیار کے مطابق تازہ زیتون کا تیل جس کا رنگ سبزی مائل پیلا ہو اس میں کوئی خوشبو نہ ہو۔ جدید طب کے مطابق یہ گروں کے امراض میں مفید ہے اور سوزش والی جگہ کو تسکین دیتا ہے، آنسو کی جلن کو کم کرتا ہے، پیٹ کو نرم کرتا ہے، فالج، حرق النساء، پٹھوں اور جوڑوں کے درد اور کمزوری سے پیدا ہونے والے امراض میں بہت زیادہ مفید ہے۔ لاغری آدنی اور چھوٹے بچے کو زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے تندرستی اور صحت حاصل ہوتی ہے۔

انجیر:

انجیر اور زیتون کی فضیلت کے لئے یہ کافی ہے کہ اللہ جل جلالہ نے اس کی قسم اپنے پاک کلام میں یوں دی۔

قسم ہے انجیر کی اور زیتون کی (سورہ النہل آیت ۱)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ انجیر کھاؤ۔ پھر اگر کوئی چل جنت سے آسکتا ہے تو میں کو نکلوں یہی ہے۔ کیونکہ بلاشبہ جنت کا میوہ ہے۔ اس میں سے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے اور گھٹیا (جوڑوں کے درد) میں مفید ہے۔

(طب النبوی: ج ۱ ص ۹۲ دار احیاء العلوم)

حنوفیہ کا اس پھل کو جنت میوہ فرمایا کافی تھا لیکن آپ ﷺ نے یہ بھی فرمادیا کہ یہ بواسیر والے کو فائدہ دیتا ہے اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

انجیر کا کیوی نام (Ficus Carica) ہے اور یہ زہا ور خشک دونوں طریقوں سے استعمال کی جاتی ہیں۔ حالیہ ریسرچ کے مطابق انجیر کے پتے چبانے اور کھانے سے السرطان علاج ہوتا ہے مطالعہ سے ثابت ہوا ہے کہ انجیر کے پتے فیاٹیلٹس کے مریض کی انسولین کی ضرورت کو کسی حد تک پورا کرتے ہیں۔ ایک تحقیق میں لکھا ہے کہ دودر میان سائز کی خشک انجیر جسم کو زہروں کے خلاف مضبوط بناتی ہے۔ دہ اور سانس کے امراض میں انجیر کے پتوں کو مفید پایا گیا ہے۔

انجیر میں فائبر موجود ہوتا ہے جس سے موٹاپا کم کرنے میں مدد ملتی ہے یہ زائد چربی کو ختم کرتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ مقدار میں پوٹاشیم بھی موجود ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کو نرمل رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ جدید دور میں اس کو معدے کے کینسر، خون کے عوارض، تکی اور جگر کی بیماریوں، پیٹاب کے امراض اور سانس کے عارضے کے لئے مفید مانا گیا ہے۔ انجیر کھانسی، بلغم، گلے کی خراش اور آنکھوں کے کئی بیماریوں کے دور کرتی ہے اور دماغی امراض سے بچاتی ہے۔ دل اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ کیونکہ ہر بل پینوں میں نقصان کا اندیشہ بہت کم ہوتا ہے اور وہ بھی ہماری اپنی جاتحیاطی کا نتیجہ ہوتا ہے۔

کھجور:

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سرکارِ مہدی ﷺ سے روایت کرتی ہیں: پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور ملا کر کھاؤ۔ کیونکہ شیطان جب کسی کو ایسا کرتے دیکھتا ہے تو افسوس کرتا ہے کہ پرانی کھجور کے ساتھ نئی کھجور کھا کر آدمی تندرست ہو گیا۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۹، حدیث ۳۳۳۰ دار المعرفہ)

کنز و راہ اور لاغر لوگوں کے لئے کیا ہی بہترین نسخہ بیان ہوا ہے کہ وہ لوگ پرانی کھجوروں کے ساتھ اگر تازہ کھجور کھالیں تو صحت مند اور توانا ہو جائیں گے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ رسول خدا ﷺ سے روایت کرتے ہیں: رات کا کھانا ضرور کھاؤ۔ خواہ تمہیں روتی کھجور کی ایک مٹھی میسر ہو۔ کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنے سے بڑھاپا (کنزوری) طاری ہو جاتا ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۵۱، حدیث ۳۳۵۳ دار المعرفہ)

اس حدیث سے ہمیں علم ہوا کہ رات کے کھانے کو ترک کرنا صحت کے لئے نقصان دہ ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ ایک مٹھی کھجور اتنی توانائی فراہم کرتی ہے جتنا کہ ایک آدمی اپنی خوراک سے حاصل کرتا ہے۔

حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ رسول مکرّم ﷺ سے روایت کرتے ہیں: عقدہ اور کھجور ہیک وقت نہ کھائی جائیں اور نہ ہی پختہ کھجور کو نیم پختہ کھجور کے ساتھ کھائی جائے۔

(سنن نسائی ج ۵، ص ۶۷، حدیث ۵۰۴۹)

حنوفیہ نے یہ احتیاط بتائی ہے عقدہ کے ساتھ کھجور کھانا اور نیم پختہ کھجور کے ساتھ پختہ کھجور کھانا بھی نقصان دہ ہے لہذا ایسا نہیں کرنا چاہیے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ نے حبیب خدا ﷺ سے روایت کیا: تمہاری کھجوروں میں سب سے اچھی کھجور برنی ہے۔ یہ بیماری کو دور کرتی ہے اور اس میں خود کوئی مضرت چیز نہیں ہے۔

(کنز العمال ج ۱۰، ص ۴۹، حدیث ۲۸۱۹۲ منو سسۃ الرسالہ)

حنوفیہ نے اس برنی کھجور کے بارے میں یہ فرمایا کہ وہ بیماری کا علاج ہے لیکن اس میں خود کوئی نقصان دہ چیز نہیں ہے جس سے بیماری کا اندیشہ ہو۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا نے نبی کریم ﷺ سے روایت کی: اس عظیم کھجور مجموعہ میں ہر بیماری سے شفاء ہے اور اگر اسے ہمارے کھلایا جائے تو یہ زہروں سے تریاق ہے۔

(صحیح مسلم ج ۳، ص ۱۶۱۹، حدیث ۲۰۳۸ دار احیاء المکتب العربیہ)

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کی کہ جو شخص صبح کے وقت روزانہ سات بجوہ کھجوریں کھالیا کرے تو اس روز اسے کوئی زہر اور جادو

تکلیف نہیں دے گا۔

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۱۹۷، حدیث ۴۱۰ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

جموہ کھجور مدینہ شریف بلکہ دنیا کی سب سے مہنگی اور اعلیٰ نسل کی کھجور مانی جاتی ہے اور اس کو کھانے سے زہر جسم پر اثر نہیں کرتے، بیماریوں سے شفاء کے علاوہ اس کی خصوصیات یہ ہے کہ اس کو کھانے سے جلد بھی اثر نہیں کرے اور اسکے بارے میں یہ ہدایت دی ہے کہ اسکو نہار منہ کھلایا جائے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں: میری والدہ مجھے مونا کرنے کیلئے بہت علاج کرواتی رہیں۔ وہ چاہتی تھیں کہ جب میں رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں جاؤں تو موٹی ہوں۔ لیکن ان تمام دواؤں سے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ حتیٰ کہ میں نے تازہ پکی ہوئی کھجوریں اور کھیرے کھائے۔ ان سے میں نہایت خوبصورت جسم والی موٹی ہو گئی۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۴۷، حدیث ۳۳۲۳ دار المعرفہ)

یہ امر ان لوگوں کیلئے توجہ کا باعث ہے جو اپنے کمزور جسم کی وجہ سے پریشان ہیں اور طرح طرح کے علاج سے نکل آ چکے ہیں۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں: صبح نہار منہ کھجوریں کھایا کرو کہ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیرے مر جاتے ہیں۔

(جامع صغیر ص ۳۹۸، حدیث ۶۳۹۴)

جن لوگوں کے پیٹ میں کیرے ہیں اور وہ ان کے لئے باعث تکلیف ہیں تو اس کا آسان علاج مرحمت کیا گیا ہے کہ وہ نہار منہ کھجوریں کھائے۔

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں بیمار ہوا۔ میری عیادت کو رسول اللہ ﷺ تشریف لائے۔ انہوں نے اپنا ہاتھ میرے کندھوں کے درمیان رکھا تو انکے ہاتھ کی ٹھنڈک میری ساری چھاتی میں پھیل گئی۔ پھر فرمایا کہ اسے دل کا دورہ پڑا ہے اسے مارٹ بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ٹھینٹ میں مطب کرتا ہے۔ حکیم کو چاہئے کہ وہ مدینہ کی سات کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے۔

(سنن ابوداؤد ج ۳، ص ۱۷۰، حدیث ۴۷۸ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

حنظلہ ﷺ کی کرم نوازی تو دیکھیں کہ مریض کو حکیم کے پاس بھیج رہے ہیں لیکن حکیم کو علاج بھی خود مرحمت فرما رہے ہیں وہ بھی مدینہ شریف کی جموہ کھجور گٹھلی سمیت۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اپنی بیویوں کو کھجوریں کھلاؤ، جب تم انھیں کھجور کھلاؤ گے تو بر دلائل کا پیدا ہوگا۔

(طب النبوی ذہبی ص ۸۸ دار احیاء العلوم)

کھجور کا کیمیاوی نام (Phoenix dactylifera) ہے۔ درختوں میں یہ وہ درخت ہے جس میں زور مادہ الگ الگ ہوتے ہیں اور ان دونوں کی بارآوری کا ذریعہ شہد کی مکھیاں یا باغبان بنتے ہیں۔ اس کی کئی اقسام دنیا بھر میں کاشت کی جاتی ہیں جن میں سب سے مہنگی جموہ کھجور ہوتی ہے۔ کھجور میں ضروری غذائی اجزاء، وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ شکر ۸۰٪ ہوتی ہے جو کہ اس میں فائبر، کوپر، فلورین، منکشیٹیم اور زنک بھی موجود ہوتے ہیں۔ کھجور کے درخت کی ہر چیز کسی نہ کسی استعمال میں آ جاتی ہے۔ اس کے پتوں سے توکریاں بنتی ہیں اور چھال جانے کے کام آتی ہے۔

کلونجی:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے سنا ہے کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے شفاء ہے سوائے موت کے۔ اور کالے لدانے کلونجی کے ہیں۔

(صحیح مسلم ج ۳، ص ۱۷۶، حدیث ۵۷۲۸ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

یعنی سر کا کلونجی نے ہمیں ہدایت کی کہ کلونجی یا اس کے تیل کو ہر بیماری میں دوا کے طور پر استعمال کریں کیونکہ یہ ہر بیماری کیلئے شفاء ہے سوائے موت کے۔

حضرت خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن ابجر کے ہمراہ مدینہ آئے۔ راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ انکی عیادت کو ابن ابی قحیق آئے اور مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلونجی کے پانچ سات دانے لے ان کو چیس لو۔ پھر انہیں زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کی دونوں اطراف میں پٹکایا جائے۔ کیونکہ میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے بتایا کہ رسول اللہ نے فرمایا ہے کہ ان کالے دانوں میں ہر بیماری سے شفاء ہے مگر سام سے۔ میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے۔ انہوں نے فرمایا کہ موت۔

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۲۷۶، حدیث ۶۴۷ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

غالب بن ابجر کی بیماری کیلئے بیماری کے حسب سے ان کا علاج دو چیزوں کو ملا کر کیا گیا جن میں ایک تو کلونجی تھی اور دوسرا زیتون کا تیل تھا جسے کلام پاک میں مبارک کہا گیا

کلونجی کا کیویام (Nigella Sativa Seed) ہے۔ کلونجی میں بہت سے اجزاء پائے جاتے ہیں جن میں کرنل سیلین، کاربوناٹیر، سیپونین، خام فائبر، پندرہ مختلف امینو ایسڈ، پروٹین، کیشیم، آرن، سوڈیم، پوٹاشیم، اور بہت کچھ چیزیں اور بھی شامل ہیں یعنی یہ غذائیات سے بھرپور ہے۔ ابھی بھی اس کے غذائی اجزاء پر ریسرچ جاری ہے۔ یہ ایک حیرت انگیز جڑی بوٹی ہے جسے لاکھوں لوگ علاج کے طور پر استعمال کر رہے ہیں۔ اس کا تیل بھی علاج کے لئے کثرت سے استعمال ہو رہا ہے اور یہ سائنس اور دوسرے میڈیکل ماہرین سے ثابت ہے کہ اس کے کوئی منفی اثرات نہیں ہیں۔ مختلف تحقیقات کے مطابق یہ مندرجہ ذیل بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کو جسم کے درد میں، اسٹونی بلیک کے طور پر، السر کے علاج میں، سائنس کے امراض میں، بلڈ پریشر میں، ذیابیطس میں اور مختلف بیماریوں کے علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

جو:

حضرت امام احمد رضا رحمہ اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ میرے پاس نبی کریم ﷺ حضرت علی رضی اللہ عنہ کے ہمراہ تشریف لائے، ہمارے یہاں کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے وہ انکی خدمت میں پیش کئے۔ اس میں سے دونوں نے تناول کیا۔ جب حضرت علی رضی اللہ عنہ چھوڑے کھا چکے تو رسول اللہ ﷺ نے روک دیا اور فرمایا کہ تم ابھی بیماری سے اٹھے ہو اور کمزور ہو۔ مزید مت کھاؤ اسکے بعد اس خاتون نے انکے لئے جو اور چند تیار کئے۔ نبی ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو کھا کر تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لئے بہتر ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۳۱، حدیث ۴۳۱۱ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

پیارا دی کیلئے کونسا کھانا مفید ہو گا کمزور آدمی کیا کھائے جس سے اس کی کمزوری دور ہو اور قوت مدافعت میں اضافہ ہو یہ بات ہم کو مندرجہ بالا حدیث سے معلوم ہوتی ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا تھا کہ اس کیلئے حریرہ (جو کا دلیا) تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ پیار کے دل سے غم اتارنا بجا اور اسکی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر غلاظت کو اتار دیتا ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۳۲، حدیث ۴۳۲۲ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

جو کا دلیا بیماری اور کمزوری دونوں کیلئے فائدہ مند ہے اور اس کی مثال ایسی ہے جیسے پانی شفاف ہوتا ہے جو دوسری چیزوں کو صاف کرنے کے کام آتا ہے ویسے ہی جو کا دلیا کمزوری دور کرتا ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ جب ان کے گھرانے میں کوئی فوت ہوتا تو وہ بھرا فوس کرنے والی عورتیں آتی رہتیں۔ جب باہر کے لوگ چلے جاتے اور گھر اور خاص خاص لوگ رہ جاتے تو وہ تلینہ تیار کرنے کا حکم دیتیں۔ پھر شہید تیار کیا جاتا۔ تلینہ کی ہڈیا کو شہید کے اوپر ڈال دیتیں اور کہا کرتیں کہ اسکو کھاؤ، کیونکہ میں نے نبی ﷺ کو فرماتے سنا ہے کہ یہ مریض کے دل کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم اتار دیتا ہے۔

(صحیح مسلم ج ۳، ص ۷۷، حدیث ۵۷۳۰ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

تلینہ وہ ہے جس میں کوئی ہوئے جو کو دو دھ میں پکایا جاتا ہے اور مٹھاس کیلئے اس میں شہد ملا یا جاتا ہے اور شہد وہ ہوتا ہے جس میں روٹی چور کر سائن میں ڈالی جاتی ہے۔ جو کے کیویام (Hordeum vulgare L.) ہے۔ اس کو جانور کے چارے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے سوپ اور اسٹو تیار کیا جاتا ہے۔ مختلف ادوار میں اسکے آٹے کی روٹی پکا کر کھائی جاتی تھی، اسکی روٹی گندم کی روٹی سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ آج کے دور میں اس سے کئی شروبات تیار کیئے جا رہے ہیں۔ امریکہ کی نصف جو کی پیداوار کو جانوروں کے چارے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً ڈائٹیشنر مونا پے سے چھٹکارے کیلئے جو سے بنی ہوئی پروڈکٹس کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس سے جو کا شربت اور جو کی چائے بھی بنائی جاتی ہے جو بچپان میں مویچہ کے نام سے ملتی ہے اور کئی بچہوں پر اس کا کافی کے متبادل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ابن سینا نے طب القانون نامی کتاب میں لکھا ہے کہ جو کا سوپ اور اسکا سائن بخار کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔ جو بھونا جاسکتا ہے یا وہ سے اس کی بنی ہوئی چائے ایشیائی علاقوں میں مقبول ہو رہی ہے۔

بھی:

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو وہ اس وقت اپنے اصحاب کی مجلس میں تھے۔ انکے ہاتھ میں سفرجل (بھی) تھا جس سے وہ الٹ پلٹ کر رہے تھے۔ جب میں بیٹھ گیا تو انہوں نے اسے میری طرف کر کے فرمایا: اے ابوذر! یہ دل کو طاقت دیتا ہے اور سینہ سے بوجھ اتار دیتا ہے۔
(سنن ابن ماجہ ج ۴، ص ۵۷، حدیث ۳۳۶۸ دارالمعرفہ)

یعنی یہ امراض قلب کیخلاف مدافعت فراہم کرتا ہے اور دل کے دورے میں جو سینے پر بوجھ محسوس ہوتا ہے اسکو اتار دیتا ہے اگر دیکھا جائے تو یہ "مخمسد نامی گولی" کا کام کرتا ہے۔

نبی ﷺ نے فرمایا: سفرجل کھانڈول کے دورے کو دور کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ایسا کوئی نبی نہیں مامور فرمایا جسے جنت کا سفرجل نہ کھلایا ہو۔ کیونکہ یہ آدمی کی طاقت کو پالیس آدمیوں کی طاقت کے برابر کر دیتا ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۱۳۰ دار احیاء العلوم)

بھی دل کے دورے سے حفاظت کرتا ہے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے انبیاء کرام علیہ السلام کو بھی یہ پھل جنت سے کھلایا ہے۔

نبی ﷺ نے فرمایا: اپنی حاملہ عورتوں کو سفرجل کھلایا کرو کیونکہ یہ دل کی بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے اور لڑکے کو حسین بناتا ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۱۳۰ دار احیاء العلوم)

آپ ﷺ کے اس ارشاد سے معلوم ہوا کہ اگر عورت کے حمل سے لڑکا پیدا ہوتا ہے تو وہ خوب صورت اور صحت مند پیدا ہوگا اسلئے حاملہ خواتین کو بھی کھلانا چاہیئے۔

بھی کا کیویاوی نام (Cydonia oblonga) ہے یہ زیادہ طور پر سخت اور کڑوا ہوتا ہے، ایسے ایک خاص پروسس کے ذریعہ نرم اور کھانے کے قابل کیا جاتا ہے۔ جدید دور میں اس سے جام، جیلی اور پڈنگ تیار کیا جاتا ہے۔ بھئی کے طبی استعمال کی افادیت پر ابھی بھی مطالعہ جاری ہے۔ مشرق وسطیٰ میں اس پھل کو گٹے کی سوزش اور کھانسی دور کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کہیں کہیں اس کو کھانسی کے لئے شروب بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو عموماً بچوں کو دوا کے طور پر دیا جاتا ہے کیونکہ یہ انکامل فری ہے۔ انڈیا پاکستان میں اس کے بیجوں کو بھئی دانے کے طور پر جانا جاتا ہے، وہاں اسے بلغم سے پیدا ہونے والی فراش اور السر کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو گٹے اور آواز کو بہتر بنانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ایران و افغانستان میں اس کا استعمال نمونیا سے نبرد آزما ہونے کیلئے کیا جاتا رہا اور یہ عمل حال کامیاب ثابت ہو رہا ہے۔

ترہبوز:

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ ترہبوز کھلایا کرتے تھے اور فرمایا کرتے تھے کہ اس کی گرمی اسکی ٹھنڈک کو ختم کر دیتی ہے اور اسکی ٹھنڈک کو اسکی گرمی ماردیتی ہے۔

(سنن ابو داؤد ج ۴، ص ۳۱۰، حدیث ۳۸۳۲ منو سیر الریان بیروت)

کھجور کے ساتھ ترہبوز کھانے میں جو حکمت بیان ہوئی وہ بھی کیا خوب ہے اگر کسی آدمی کو گرم مزاج والی چیزیں یا سرد مزاج والی نقصان دیتی ہیں تو اس کمیٹیٹس سے نقصان کا احتمال ختم ہو جاتا ہے اور دونوں چیزوں کے فوائد الگ حاصل ہوتے ہیں۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ترہبوز میں دس خصائل ہیں۔ ترہبوز کھانا بھی ہے اور شروب بھی، یہ پیٹ کو دھو کر صاف کرتا ہے۔ کمر سے پانی نکال دیتا ہے۔ باہ (مردانہ طاقت) میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے۔

(کنز العمال ج ۱۰، ص ۸۷، حدیث ۲۸۲۸۸ منو سیر الرسالہ بیروت)

ترہبوز کو کھانا کھانے سے پہلے کھلایا جائے جس سے یہ معدہ کو کھانے کیلئے تیار کرتا ہے اور اس کی صفائی کر دیتا ہے۔ پیٹاب آور ہے یعنی پیٹاب کی تکلیف میں مفید ہے۔ جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے اور جسم سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے کیونکہ جسم کی حرارت ہی زندگی ہے۔

مات (چچیاں) نبی ﷺ نے آپ ﷺ سے روایت کی: کھانے سے پہلے تربوز کھانے سے پیٹ دھل کر صاف ہو جاتا ہے اور یہ بیماریوں کو نکال دیتا ہے۔

(کنز العمال ج ۱۰، ص ۸۷، حدیث ۲۸۲۸۷ منو سہ الرسالہ بیروت)

اس حدیث میں پچھلی حدیث کی طرح بیان ہوا لیکن کھانے سے پہلے کھانے کی ہدایت اس حدیث میں ہے اور اس میں بھی یہی ہے کہ یہ بیماریوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ تربوز کا کیمیائی نام (Citrullus lanatus) ہے یہ پھل میں گنے والے پھل ہیں اور اس کی پھل زمین پر ہی آگے پھلتی ہے۔ وزن کے حساب تربوز میں ۶۷٪ شکر اور ۹۱٪ پانی ہوتا ہے۔ اس میں دوسرے پھلوں کی طرح Vitamin C وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ امینو ایسڈ سیٹرولین جب پہلی دفعہ اس میں سے نکالا اور تجزیہ کیا گیا تو اس میں سیٹرولین کی وافر مقدار پائی گئی۔ تربوز جو سفید یا ہلکے سبز ہوں ان میں بہت سے غذائی اجزاء پوشیدہ ہوتے ہیں۔ اس کو سبزی کے طور پر بھی بعض جگہوں میں کھایا جاتا ہے۔ چین میں ایسے سیٹرولین، اسٹو یا پار کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ اسکے کیمیائی اور طبی اثرات پر اب بھی تحقیق جاری ہے۔

کھنٹی (مشروم):

حضرت سعید بن زید رضی اللہ عنہ حبیب خد ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ کھنٹی من میں سے ہے۔ اس کا پانی آنکھوں کیلئے شفاء ہے۔

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۲۸۱، حدیث ۶۶۲۳ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

من اس کھانے کو کہتے ہیں جو حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم پر آسمان سے نازل ہوا تھا۔ یہ وہ باہرکت چیز ہے جو اللہ نے بے سبب پیدا کی تھی۔ کھنٹی بھی خود رو پودا ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے تین یا پانچ یا سات کھنٹیاں لیں اور ان کا پانی نچوڑ کر ایک شیشی میں ڈال لیا۔ پھر میں نے یہ پانی اپنی ایک ایسی اونٹنی کی آنکھوں میں ڈالا جس کی آنکھیں چند ہی تھیں۔ اس پانی سے وہ شفا پا کر ہو گئی۔

(سنن ترمذی ج ۱، ص ۹۵۱، حدیث ۲۱۳۵ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ کی حدیث پر عمل کرتے ہوئے اپنی ایک نلام عورت کی آنکھوں میں شروم کا پانی ڈالا جو پہلے چند ہی تھی پھر وہ شفا پا کر ہو گئی۔ کھنٹی کا کیمیائی نام (Fungi) ہے یہ خود رو پودا ہے یعنی یہ بغیر کاشت کے خود ہی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس میں کلورین کا مقدار کم پائی جاتی ہیں یعنی یہ مونے لوگوں کیلئے مفید ہے۔ عام طور پر اسے کھلا کھانوں پر گارنش کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کھنٹی B Vitamins کا اہم ذریعہ ہیں۔ اس میں ایک اونس میں بیس کیلورین ہوتی ہیں۔ یہ چینی، کورین، یورپین، جاپانی اور انڈین کھانوں میں خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کو سبزیوں کی دنیا کا گوشت کہا جاتا ہے۔ سانیکو یا کیٹو صلاحتوں کے حامل شروم روایتی ادویات کی طور پر دنیا بھر میں ایک بہترین رول ادا کر رہے ہیں۔ اس کو چینی اور جسمانی امراض سے شفاء کیلئے استعمال کیا گیا ہے۔ سانیکو فیلک مشروم میں سلوسا کھنٹی نامی کیمیکل قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں، یہ نفسیاتی عوارض میں مبتلا لوگوں کیلئے مفید ہے۔ اس کو ان اور دوسرے فائبر کو ڈائی کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔ کیمیکل رنگوں کی ایجاد سے قبل مشروم کو رنگنے کے لئے فیکٹریوں میں استعمال کیا جاتا تھا۔

منقہ:

حضرت تیم الداری رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں منقہ کا ٹھنڈا پیش کیا۔ اپنے ہاتھوں میں لے کر انہوں نے فرمایا: اسے کھاؤ کہ یہ بہترین کھانا ہے۔ یہ حکمن کو دور کرتا ہے۔ غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے عصبانیت کو مضبوط کرتا ہے، چہرے کو خوبصورت کرتا ہے۔ بلغم کو نکالتا ہے اور چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔

(طب النبوی ابو نعیم ص ۱۹، حدیث ۸۰۹ دارالاحزیم)

زیادہ چینی و جسمانی مشقت کرنے والوں کیلئے کیا ہی شاندار نسخہ ہے کہ اس سے حکمن دور ہوتی ہے، غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے کیونکہ غصے میں بلڈ پریشر بڑھتا ہے اسلئے لازمی یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ بلغم کو جسم سے خارج کرتا ہے اور چہرے کو حسین اور چمک دار بناتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے روایت کیا: جس نے روزانہ منقہ سرخ کھا کس دانتوں کے تمام بیماریوں سے محفوظ رہے گا جن سے ڈر لگتا ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۱۳۵ دارالاحیاء العلوم)

کیا ہی خوب نسخہ ہے کہ بیماری آنے سے پہلے ہی جسم میں وہ قوت مدافعت پیدا کی جائے جس سے بیماری جسم پر اثر انداز نہ ہو سکے اور یہ ہر موذی بیماری کیلئے مفید ہے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: منہ کھایا کرو مگر اس کا چمکا انا رو دیا کرو کیونکہ اس کے چھلکے میں بیماری اور گودے میں شفاء ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۱۲۵ دار احیاء العلوم)

آپ ﷺ کے فرمودات کیا دلنشین ہیں کہ آپ نے یہ بھی بتا دیا کہ منے کے چھلکے پر چونکہ کھیاں بیٹھتی ہیں اور مختلف جراثیم اس پر ہوا کے ذریعہ موجود ہوتے ہیں جو دھونے سے بھی نہیں جاتے تو اس کا چمکا انا رکھ لیا جائے تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکے۔

انگور کا کیوی نام (Vitis vinifera) ہے چونکہ منہ بھی انگور کی سوکھی ہوئی شکل ہے اس لئے اس کو بھی یہی کہا جاتا ہے۔ اگر کسی کا جسم غذائی قلت، کام کی زیادتی، بیماری یا بڑھاپے کی وجہ سے کمزور ہو جائے تو منے کا استعمال تیزی سے صحت مند کرتا ہے۔ منے اور دودھ کا جوس روزانہ پینے سے جسم میں طاقت اور برداشت کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر بناتا ہے۔ منے میں آئرن اور وٹامن اتنی مقدار میں ہوتے ہیں جتنا ایک جسم کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ خون میں تیز و کلوہن پیدا کرتا ہے جس سے خون کی کمی کا شکار لوگ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مختلف خون کی بیماریوں اور دماغی بخار کے علاج کے لئے بھی مددگار ہے۔ اگر آپ شراب کی لذت سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو منہ استعمال کرنا چاہئے۔ جب آپ کو شراب کی طلب محسوس ہو اگر عام منہ چلائیں۔ شراب نیوران کو کمزور کرتی ہے جب کہ منہ اس کو قوت بخشتا ہے۔ یہ آپ کو ایک نئی طاقت اور جوش عطا کریگا۔ منے کا مستقل استعمال شراب کی لذت چھڑانے کا ایک طریقہ ہے۔

نمک:

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے رسول کریم ﷺ سے روایت کیا کہ اعلیٰ ترین سالن نمک ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۳، حدیث ۳۳۱۵ دار المعرفہ)

ہمارے اکثر بزرگ نمک سے بھی روٹی کھا لیا کرتے تھے۔ چونکہ نمک کئی بیماریوں کے خلاف اہم کردار ادا کرتا ہے اس لئے نمک انسانی زندگی کیلئے ضروری ہے۔ یہ بہت سے زہروں کا خاتمہ کرتا ہے۔ جیسا کہ آنے والی حدیث سے ہم اس بات کو ثابت کرینگے۔

نبی کریم ﷺ سے مروی ہے کہ عنقریب وہ دور آنے والا ہے، جس میں تم لوگ کھانے میں نمک کی طرح ہو گے اور کھانے کی اصلاح نمک کے ذریعہ ہی ہوتی ہے۔

(مسند بزار ج ۱۰، ص ۴۵۶، حدیث ۴۶۳۰ مکتبہ العلوم و احکام المدینہ منورہ)

اس حدیث میں اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ نمک کے بغیر کوئی بھی کھانا مکمل نہیں ہوتا اور یہ کھانے کی غیر محسوس طور پر اصلاح کرتا ہے، آپ نے بھی مشاہدہ کیا ہوگا کہ جب کھانے میں نمک نہ ہو تو ہم سے وہ کھانا کھایا نہیں جاتا جب تک کہ کھانے میں نمک ڈال نہ دیا جائے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ ایک دفعہ رسول اللہ ﷺ کے بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں کسی کیڑے نے کاٹ لیا، جنور اللہ ﷺ نے فرمایا: میرے پاس وہ سفید نمک لاؤ جو آٹے میں استعمال ہوتا ہے۔ چنانچہ ہم نے نمک پیش کیا۔ آپ ﷺ نے اسکو تھیلی پر رکھ کر تین مرتبہ زبان سے لیا، اس کے بعد جو نمک بچ رہا تھا اسکو کانٹے ہوئے حصے پر رکھ دیا جس سے درد کو سکون ہو گیا۔

(عوارف المعارف ص ۵۰۰ مدینہ پبلشنگ کمپنی کراچی)

ہم سب لوگوں کیلئے کیا ہی اچھا علاج مرحمت کیا گیا ہے کہ جب کوئی کیڑا کاٹ لے تو مندرجہ بالا نسخے سے اس کا علاج کیا جائے یا ایک آسان اور مستعمل علاج کا طریقہ ہے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے فرمایا: جو کھانے کی ابتداء میں نمک کھائے، اللہ اس کو ستر بیماریوں سے محفوظ رکھے گا۔

(الجامع شعب الایمان ج ۸، ص ۱۰۰، حدیث ۵۵۵۳ مکتبہ الرشید)

یہ بیماریوں سے محفوظ رہنا کہ آسان نسخہ ہے اعلیٰ حضرت رحمۃ اللہ علیہ کیلئے کو پسند کرتے تھے اس لئے بیٹھا مثلاً فرنی تناول کرتے اور سنت پر مزید عمل کرنے کیلئے فرنی کے ساتھ اول اور آخر میں نمکین کے طور پر چٹنی بھی تناول کرتے تھے۔

نمک (Sodium Chloride) بنیادی طور پر ایک معدنیات ہے۔ نمک انسان اور جانوروں دونوں کی صحت کے لئے ضروری ہے اور اس کو ہر موسم میں دنیا کے ہر خطے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہر کھانے میں موجود ہوتا ہے اور تیار مصنوعات میں پہلے سے موجود ہوتا ہے اور اکثر ذائقے کیلئے میز پر بھی رکھا جاتا ہے۔ نمکین ذائقہ پانچ بنیادی ذائقوں میں سے ایک ہے۔ نمک زیادہ تر کھانا میں قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے مثال کے طور پر گوشت، ہنریاں اور پھلوں میں بہت قلیل مقدار میں موجود ہے۔

ہوتا ہے۔ کھانوں کو ذائقہ دینے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور کھانوں کو محفوظ رکھنے کیلئے ایسے استعمال کیا جاتا ہے۔ نمک میں موجود سوڈیم انسانی جسم کے لئے مفید کردار ادا کرتا ہے۔ یہ درست طریقے سے کا کرنے کی اعصاب اور پٹھوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے۔ گلے کی خراش، کبھی یا پھر کا کاٹنا اور مسوڑوں کا درواہی بیماریاں ہیں جن کے کیلئے نمک کا استعمال بتایا جاتا تھا۔

حنّا (مہندی):

حضرت سلمیٰ ام رافع رضی اللہ عنہا نے روایت کیا: رسول اللہ ﷺ کو زندگی میں نہ تو کوئی ایسا رُخم ہوا اور نہ ہی کاٹنا چہا جس پر مہندی نہ لگائی گئی ہو۔ (سنن ابن ماجہ ج ۴، ص ۱۱۷، حدیث ۳۵۰۴ دارالمعرفۃ)

اس حدیث سے ثابت ہوتا ہے کہ مہندی انھیں شک کا کام کرتی ہے اور رُخم کو جلدی ٹھیک ہونے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کی: مہندی کے ساتھ خضاب کرو، بے شک یہ تمہاری قوتِ باہ (مردانہ طاقت) میں اضافہ کرتا ہے۔ (مسند ابی یوسف ج ۱۳، ص ۵۰۳، حدیث ۳۳۰۷ مکتبہ العلوم و احکام المدینہ المنورہ)

حنورا کرم ﷺ کو مہندی کا خضاب پسند تھا آپ لوگوں کو اسی کی ہدایت کرتے تھے، آپ نے یہ بھی فرمایا کہ یہ جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ مہندی کو سائنسی طور پر (Lawsonia inermis) کہا جاتا ہے۔ مہندی ایک ادویاتی پودا ہے اس کی چھال و ریح یونی اور آئرویدک ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مہندی کا تیل سرد و جزام اور دیگر جلدی امراض کو ایک وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مہندی کا تیل رہیوماٹک اور گتھیا کے درد میں مفید ہے اور اسکی چھال پچیش کے علاج میں بہت منورثا بت ہوا ہے مزید اس کی چھال پھلیا اور جگر کے بڑھ جانے اور جگر کی خرابی کے علاج میں مفید ہے۔ یہ گتھ پن، گرمی دانوں، سردی اور پاؤں کی جلن کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سرمہ:

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے آثار ﷺ سے روایت کیا: تمہارے سرموں میں بہترین اشد ہے۔ یہ حیاتی کو روشن کرتا ہے اور بال لگاتا ہے۔ (سنن ابوداؤد ج ۳، ص ۱۷۲، حدیث ۴۸۱۱ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

سرمہ آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرتا ہے اور پلکوں کے بالوں میں اضافہ کرتا ہے۔ جن حضرات کو چشمہ لگا ہوا ہے وہ اسے لگا کر فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اور یہ ان کیلئے بھی مفید ہے جن کی پلکوں میں بال کم ہیں۔

حضرت عبدالرحمن بن نعمان بن معبد نے اپنے والد سے روایت کیا: رسول اللہ ﷺ نے حکم دیا کہ اشد کا مروح سرمہ استعمال کیا جائے۔ (طب نبوی البقیع ص ۳۴۰، حدیث ۲۶۷۷ دارالحریم)

مروح سے مراد وہ سرمہ جس میں کستوری ملائی گئی ہو چونکہ خوشبو آپ ﷺ کو بہت پسند تھی اور خوشبو سے آدمی کو ایک خوشگوار احساس ہوتا ہے یہ طبیعت پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔ آج کل ڈاکٹر صاحبان سرمہ لگانے کو آنکھوں کیلئے مضر بتاتے ہیں کیونکہ بعض جگہوں پر سسے کے پتھر کو پیش کر اسکو سرمہ کی جگہ بیچتے ہیں جس سے آنکھوں کو نقصان ہوتا ہے۔ اسلئے قابل اعتماد ادارے کا سرمہ ہی استعمال کریں۔

سرمہ کو ایک (Cosmetic) کے طور پر دنیا میں مانا جاتا ہے۔ سرمہ انڈیا میں برسوں سے استعمال ہو رہا ہے وہاں مائیں اپنے بچوں کی پیدائش کے بعد ان کی آنکھوں میں سرمہ لگتی ہیں، کچھ اسلئے لگاتی ہیں کہ آنکھیں تیز ہوگی اور کچھ اسلئے لگاتی ہیں کہ بچے کو نظر بد نہ لگے۔ دنیا کی زیادہ تر خواتین اب بھی آنکھوں کو خوبصورت بنانے کیلئے سرمہ ہی استعمال کرتی ہیں۔

آب زمزم

حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے فرمایا: زم زم کا پانی جس غرض سے بھی پیا جائے تو وہ اسی کیلئے ہے۔

(ابن ماجہ ج ۳، ص ۴۹۰، حدیث ۳۰۴۶ دارالمعرفۃ بیروت)

حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ نے فرمایا: میں نے چالیس دن کھائے پئے بغیر کعبہ شریف سے لگے صرف زم زم کے پانی پر گزارا کرتے گزارے جس پر نبی کریم ﷺ نے فرمایا: یہ پانی کھانا بھی بھانپنا بھی اور سب سے بڑھ کر یہ طبیعت کو بحال کرتا ہے۔

(صحیح مسلم ج ۱، ص ۱۳۴، حدیث ۲۴۷۷ دارالمفنی)

نبی کریم ﷺ کا فرمانِ عائشہ شان ہے کہ یہ (آب زم زم) بابرکت ہے اور بھوکے کیلئے کھانا، جاؤر مرض کیلئے شفا ہے۔

(ابوداؤد طیالسی ص ۶۱، حدیث ۴۵۷۷ دارالمعرفۃ بیروت)

زمزم مسلمانوں کیلئے ایک مقدس پانی ہے سائنسدان اس پر مختلف زواویوں سے تحقیق کر رہے ہیں۔ جاپان کے مایا زسائنسدان ڈاکٹر مساورا ہیوٹو نے انکشاف کیا ہے کہ آب زم زم میں ایس خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اسکے سوا دنیا کے کسی بھی پانی میں موجود نہیں ہیں، ایک ماہر محقق سائنسدان جن کو یورپ نے آب زم زم پر ریسرچ کا کام سونپا تھا ان کے طویل ارتیکل میں سے کچھ عرض کر رہا ہوں۔ جب انہوں نے یہ جاننے کی کوشش کی کہ پانی کہاں سے آرہا ہے تو انہیں کوئی کامیابی نہیں ہوئی لیکن ان کے آفیسر جو ایک یورپین تھا اس نے کہا کہ یقیناً انہوں نے بحر احمر تک پانی کی پائپ لائن سمجھی ہوگی جو کہ ممکن نہیں کیونکہ مکے کے باقی کنوئیں سوکھے ہوئے ہیں۔ وہ لوگ زمزم کے پمپسٹ کیلئے لائبریری میں لے کر گئے، پانی کے برٹمنے کے نتائج ایک جیسے پائے گئے، نام پانی اور زمزم میں یکساں اور میگنیمیم کی مقدار کا فرق تھا یہ زمزم میں وافر مقدار میں موجود تھے، یہ پانی یورپین ماہرین کے مطابق پینے کیلئے صحیح تھا۔ زیادہ تر کنوئیں میں پودے لگ جاتے ہیں اور کائی جم جاتی ہے، اس کے ذائقہ اور بو بدل جاتی ہے۔ لیکن آب زم زم کے ساتھ ایسا کچھ نہیں ہوا۔

مدینہ کی مٹی

حنظلہ بن عمرو رضی اللہ عنہ نے فرمایا: قسم جاس ذات کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے۔ مدینے کی مٹی ہر بیماری کیلئے شفاء ہے۔

(وفنا الوفا بشریف ج ۱، ص ۴۷)

بیشرب جو بیماریوں اور وبائی امراض کیلئے مشہور تھا جب اس سرزمین پر نبیوں کے سرور ﷺ تشریف لائے تو اس کا نام مدینہ طیبہ ہو گیا یعنی پاک وطن اور آپ کے نعلین مبارک کے اس زمین سے مس ہوئے کہ بعد وہ خاک شفاء بن گئی جیسا کہ حدیث شریف میں ہے کہ خاک مدینہ میں ہر بیماری کیلئے شفاء ہے۔

حضرت ثابت بن قیس رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے روایت کی کہ مدینہ کی گرد و بار میں جذام والے کیلئے شفاء ہے۔

(طب نبوی ابو نعیم ص ۳۵۷، حدیث ۲۹۴۲ دارالخرم)

اے وہ لوگو! جنہیں کوڑھ جیسا موزی مرض ہے مدینے جانے والوں سے التجا کرو کہ وہ تمہارے لئے خاک شفاء لے کر آئیں۔ دنیا کی ہر زمین کی مٹی بیماریوں کی آماجگاہ ہے صرف حرمین اور مدینے کی سرزمین کی مٹی کو چھوڑ کر جس کی گرد میں بھی لوگوں کیلئے شفاء ہے یہ نعمت اس کو کس کے قدم مبارک کے صدقے میں ملی جن کے آگے سلاطین زمانہ کے سر خم ہیں۔

نبیوں کے سرور ﷺ اپنے صحابہ کرام رضی اللہ عنہ کو حکم دیا کرتے تھے کہ اپنے تپ کا علاج مدینے پاک کی مٹی سے کیا کرو۔ چنانچہ مدینہ پاک میں یہ عمل خلفاء سلخا اور قدیرا و حدیث متواتر چلا آتا ہے کہ وہاں کے باشندے تپ کا علاج خاک مدینہ سے کیا کرتے ہیں۔

(جذب القلوب ص ۲۹)

تپ جیسے امراض کا علاج صحابہ، تابعین اور دیگر اہل مدینہ ان کا علاج خاک مدینے سے کیا کرتے تھے اسی لئے بڑے بڑے علماء اس کو خاک شفاء کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

ام المؤمنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ حنظلہ بن عمرو رضی اللہ عنہ جب کسی انسان کو بیمار پاتے یا اس کا زخم دیکھتے تو اپنی انگلی مبارک زمین پر رکھتے۔ آپ فرماتی ہیں کہ اس عمل کے بعد حنظلہ رضی اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیلئے ہاتھ اٹھاتے اور عرض کرتے: اللہ کے نام سے شروع! ہمارے رب کے حکم سے ہماری زمین کی مٹی ہم میں سے بعض کے اعاب و عین کے ساتھ ہمارے بیمار کو شفا دیتی ہے۔

(صحیح بخاری ج ۵، ص ۲۶۸، حدیث ۵۴۱۳ دارالکتب العلمیہ بیروت)

آپ حضرات غور فرمائیں کہ رسول اعظم ﷺ نے مدینہ شریف کی مٹی کے ساتھ ساتھ اولیاء کرام علیہم رضوان کے لعاب میں شفاء ہونے کا بھی ذکر فرمایا یہاں سے ثابت ہوتا ہے کہ اللہ کے خاص بندوں کے لعاب میں اللہ تعالیٰ نے شفاء کی تاثیر پیدا کر دی ہے ورنہ اگر عمومی طور پر دیکھا جائے تو ہم لوگوں کے لعاب میں سینکڑوں جراثیم پائے جاتے ہیں، عطاء خداوندی اس ہی کو تو کہتے ہیں۔ اکثر بزرگوں نے ایسے واقعات کو نقل کیا ہے جن میں اولیاء کاملین علیہ الرحمۃ کی پھونک یا ان کے لعاب کے ذریعہ لوگوں کو شفاء نصیب ہوئی۔ اہل علم حضرات ان باتوں سے باخوبی واقف ہیں۔

تاریخ کرام آپ نے ملاحظہ کیا سرکار ﷺ نے کس طرح حفظانِ صحت کے اصول طے کر دیئے اور تمام بیماریوں کے مختلف علاجات مرحمت فرما دیئے اور غذاؤں کے متعلق مختلف احتیاطوں کا بھی ذکر کر دیا ہم نے تو کچھ چیزوں کا ذکر کیا ہے ورنہ طب نبوی ﷺ کے علاجات اور احتیاطوں کے موقی کتب احادیث میں بکھرے پڑے ہیں۔ احادیث کے بیشتر کتابوں میں کتاب الطب موجود ہوتی ہے اور کبھی غذا کے حوالے سے کتاب الاطعمہ میں ملاحظہ ہو جاتے ہیں۔ مختلف ادوار کے جید علماء کرام علیہم الرضوان نے اس موضوع پر مستقل تصانیف کی ہیں۔ جن میں مندرجہ ذیل حضرات نے بھی کتابیں لکھیں۔

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| ۱۔ امام موسیٰ کاظم (متوفی ۱۸۳ھ) | ۲۔ علی بن موسیٰ رضا (متوفی ۲۰۳ھ) | ۳۔ ابن السنی (متوفی ۳۲۳ھ) |
| ۴۔ ابو نعیم اصفہانی (متوفی ۴۳۰ھ) | ۵۔ عبدالحق اشہیلی (متوفی ۵۶۰ھ) | ۶۔ ضیاء الدین المقدسی (متوفی ۶۴۳ھ) |
| ۷۔ امام ذہبی (متوفی ۷۴۸ھ) | ۸۔ امام ابن قیم (متوفی ۷۵۱ھ) | ۹۔ حافظ السخاوی (متوفی ۸۴۱ھ) |
| ۱۰۔ ابوالدین سیوطی (متوفی ۸۴۹ھ) | | |

ان میں سے چند حضرات کی کتابیں طبع ہو گئیں ہیں اور باقی کتابوں کے حوالا جاتے ہیں دوسری کتابوں سے ملتے ہیں۔ بڑی بڑی بیماریوں سے لے کر چھوٹی چھوٹی بیماریوں تک اور

ان سب بیماریوں سے بچنے کیلئے احتیاطیں بھی ہم کو سرکارِ دو عالم ﷺ کی طرف سے عنایت کی گئی ہیں اور یہ بھی ایک اہم بات ہے کہ طب النبوی ﷺ میں زیادہ تر علاجات غذا کے ذریعہ کئے جاتے ہیں اور اگر کسی بیماری میں کوئی غذا نقصان کرتی ہے تو اس کا بھی ذکر دیا گیا ہے۔ ہم نے کتاب کے آخر میں آپ زم زم اور خاکِ مدینہ سے علاجات کا ذکر کیا ہے حالانکہ فضیلت کے اعتبار سے ان کو پہلے نقل کرنا چاہیے تھا لیکن ہم نے ایسا اس لئے کیا تاکہ اللہ تعالیٰ ہمارے آخری وقت میں ہمیں آپ زم زم نصیب کرے اور خاکِ مدینہ کے نیچے دفن نصیب کرے۔

(ایہ اللہ ہمارے اس دعا کو سرور رکھیں ﷺ کے صلہ سے ہمیں قیوتی قدر دے۔)

نوٹ: احادیث مبارکہ سے ماخوذ علاجوں کے علاوہ تمام علاجات اور کیسایوی نام اور دیگر افادیت کا ذکر ہم نے مختلف ویب سائٹوں سے لئے ہے جن میں سب سے زیادہ معلومات ہم نے www.wikipedia.org سے حاصل کیں ہیں۔